

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л. М. Зиновьева

2025 г.

2025 г.



**Примерное /цикличное/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций**

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Завтрак						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Выход в граммах		Химический состав (г)		B1	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	Y											
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,45	0,30	27,58	0,05	0,04	0,00	0,39	9,70	27,90	11,30	0,86			
182	Каша молочная пшеничная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07			
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	120	1,12	0,22	9,88	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78			
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	17,76	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64			
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,75</b>	<b>14,98</b>	<b>97,28</b>	<b>0,35</b>	<b>15,74</b>	<b>86,80</b>	<b>0,39</b>	<b>397,19</b>	<b>412,06</b>	<b>100,26</b>	<b>5,55</b>			

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Обед						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Выход в граммах		Химический состав (г)		B1	C		A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	Y											
50	Икра овощная с зеленым горошком	60	1,28	4,30	4,47	0,02	4,56	0,00	0,00	22,08	25,20	9,72	0,42			
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64			
317	Птица отварная с соусом	100/30	21,45	14,86	2,41	0,05	0,71	27,20	0,00	43,76	149,67	23,46	1,94			
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,47			
376	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	9,27	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	8,00	6,00	0,78			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17			
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>38,10</b>	<b>30,02</b>	<b>102,17</b>	<b>0,34</b>	<b>20,04</b>	<b>27,20</b>	<b>0,78</b>	<b>143,13</b>	<b>370,13</b>	<b>119,04</b>	<b>7,62</b>			
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1430</b>	<b>54,85</b>	<b>45,00</b>	<b>199,45</b>	<b>0,68</b>	<b>35,78</b>	<b>114,00</b>	<b>1,17</b>	<b>540,32</b>	<b>782,19</b>	<b>219,30</b>	<b>13,17</b>			

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

\_\_\_\_\_ Л. М. Зиновьева

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г.

### Примерное /цикличное/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,45	0,30	27,58	122,82	0,05	0,04	0,00	0,39	9,70	27,90	11,30	0,86
182	Каша молочная пшеничная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	229,52	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>16,75</b>	<b>14,98</b>	<b>97,28</b>	<b>590,97</b>	<b>0,35</b>	<b>15,74</b>	<b>86,80</b>	<b>0,39</b>	<b>397,19</b>	<b>412,06</b>	<b>100,26</b>	<b>5,55</b>

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
50	Икра овощная с зеленым горошком	60	1,28	4,30	4,47	61,70	0,02	4,56	0,00	0,00	22,08	25,20	9,72	0,42
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
317	Птица отварная с соусом	100/30	21,45	14,86	2,41	229,17	0,05	0,71	27,20	0,00	43,76	149,67	23,46	1,94
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,64	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,47
376	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	9,27	37,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	8,00	6,00	0,78
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>38,10</b>	<b>30,02</b>	<b>102,17</b>	<b>831,24</b>	<b>0,34</b>	<b>20,04</b>	<b>27,20</b>	<b>0,78</b>	<b>143,13</b>	<b>370,13</b>	<b>119,04</b>	<b>7,62</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1430</b>	<b>54,85</b>	<b>45,00</b>	<b>199,45</b>	<b>1422,21</b>	<b>0,68</b>	<b>35,78</b>	<b>114,00</b>	<b>1,17</b>	<b>540,32</b>	<b>782,19</b>	<b>219,30</b>	<b>13,17</b>

<b>Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Кукуруза консервированная	70	1,40	0,00	7,70	36,40	0,02	1,35	0,88	0,00	25,90	25,03	7,88	0,23
210	Омлет натуральный	170	16,66	22,24	3,04	278,94	0,62	0,31	348,44	0,05	121,56	268,61	19,43	3,15
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>27,51</b>	<b>27,34</b>	<b>59,45</b>	<b>593,88</b>	<b>0,81</b>	<b>3,74</b>	<b>381,32</b>	<b>0,57</b>	<b>361,22</b>	<b>518,60</b>	<b>76,53</b>	<b>5,48</b>

<b>Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
52;70	Свекла отварная и огурец соленый (порционно)	60	0,78	0,06	3,45	17,46	0,01	4,17	0,00	0,00	20,40	22,50	12,00	0,69
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	70,26	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
295	Котлеты рубленные из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,24	28,01	1,78
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	118,36	0,01	0,65	0,00	0,00	29,23	21,10	15,71	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>28,27</b>	<b>21,10</b>	<b>130,53</b>	<b>825,01</b>	<b>0,33</b>	<b>13,28</b>	<b>21,38</b>	<b>0,65</b>	<b>141,38</b>	<b>416,11</b>	<b>119,26</b>	<b>6,42</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1260</b>	<b>55,78</b>	<b>48,43</b>	<b>189,98</b>	<b>1418,89</b>	<b>1,15</b>	<b>17,02</b>	<b>402,70</b>	<b>1,22</b>	<b>502,60</b>	<b>934,71</b>	<b>195,79</b>	<b>11,90</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
182	Каша молочная гречневая вязкая	160	8,28	10,10	27,09	232,38	0,16	1,59	56,32	0,00	156,13	222,95	91,58	2,63
13.39	Чай с яблоками	200	0,31	0,01	16,95	69,09	0,00	0,10	0,00	0,00	17,55	11,85	7,50	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>13,75</b>	<b>18,77</b>	<b>93,09</b>	<b>596,25</b>	<b>0,32</b>	<b>21,69</b>	<b>96,32</b>	<b>0,62</b>	<b>224,28</b>	<b>326,20</b>	<b>139,68</b>	<b>9,73</b>

<b>Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
ПР	Капуста квашеная	60	1,02	4,25	1,69	49,10	0,01	16,92	0,00	0,00	27,07	17,57	9,02	0,34
87	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,68	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	177,75	0,09	6,71	10,48	0,00	70,33	291,94	87,35	1,53
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>34,76</b>	<b>25,07</b>	<b>116,33</b>	<b>830,02</b>	<b>0,68</b>	<b>59,23</b>	<b>10,48</b>	<b>2,32</b>	<b>243,22</b>	<b>631,85</b>	<b>217,22</b>	<b>7,78</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1585</b>	<b>48,51</b>	<b>43,84</b>	<b>209,42</b>	<b>1426,27</b>	<b>1,00</b>	<b>80,92</b>	<b>106,80</b>	<b>2,94</b>	<b>467,50</b>	<b>958,05</b>	<b>356,90</b>	<b>17,51</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07
13.39	Витаминный чай	200	0,37	0,07	16,42	67,77	0,00	50,00	0,00	0,00	15,00	8,85	6,85	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт 2,5% жирности	200	10,00	5,00	7,00	113,00	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>25,18</b>	<b>15,29</b>	<b>90,87</b>	<b>601,82</b>	<b>0,25</b>	<b>51,25</b>	<b>91,07</b>	<b>0,52</b>	<b>443,20</b>	<b>400,58</b>	<b>74,12</b>	<b>3,80</b>

<b>Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,60	0,08	13,04	0,00	0,00	15,91	47,32	18,72	0,75
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	59,64	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
321	Птица с тушенной капустой	250	14,68	13,27	18,85	253,60	0,07	34,32	10,00	0,00	130,40	151,78	51,30	2,52
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ПР	Кондитерские изделия	30	2,51	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	<b>Итого</b>	<b>860</b>	<b>25,76</b>	<b>27,61</b>	<b>117,76</b>	<b>822,55</b>	<b>0,34</b>	<b>55,95</b>	<b>29,50</b>	<b>0,65</b>	<b>214,03</b>	<b>350,66</b>	<b>116,49</b>	<b>6,26</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1520</b>	<b>50,94</b>	<b>42,90</b>	<b>208,63</b>	<b>1424,37</b>	<b>0,59</b>	<b>107,20</b>	<b>120,57</b>	<b>1,17</b>	<b>657,23</b>	<b>751,24</b>	<b>190,61</b>	<b>10,06</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша молочная рисовая вязкая	200	7,50	11,57	38,03	286,22	0,09	2,03	71,16	0,00	193,64	205,45	42,52	0,60
377	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,01	9,48	39,04	0,00	2,80	0,00	0,00	14,65	9,54	6,84	0,82
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	153,00	0,06	1,80	40,00	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>667</b>	<b>16,65</b>	<b>17,10</b>	<b>93,57</b>	<b>594,74</b>	<b>0,24</b>	<b>6,63</b>	<b>111,16</b>	<b>0,39</b>	<b>464,19</b>	<b>460,69</b>	<b>98,66</b>	<b>3,00</b>

<b>Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
209	Закуска из яиц с огурцом	60	5,26	4,62	0,64	65,18	0,03	1,00	100,00	0,00	26,60	81,80	7,80	1,12
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
313	Птица по-строгановски	100	12,08	15,58	3,59	202,90	0,03	1,71	44,95	0,00	24,67	109,82	13,09	0,83
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>31,73</b>	<b>31,45</b>	<b>103,90</b>	<b>825,55</b>	<b>0,33</b>	<b>93,00</b>	<b>144,95</b>	<b>0,72</b>	<b>134,23</b>	<b>383,16</b>	<b>105,59</b>	<b>6,92</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1532</b>	<b>48,38</b>	<b>48,54</b>	<b>197,47</b>	<b>1420,29</b>	<b>0,57</b>	<b>99,63</b>	<b>256,11</b>	<b>1,11</b>	<b>598,42</b>	<b>843,85</b>	<b>204,25</b>	<b>9,92</b>

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша молочная "Дружба"	150	5,66	9,05	19,40	181,70	0,12	1,61	54,75	0,00	154,99	162,58	34,40	0,63
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>19,43</b>	<b>19,32</b>	<b>84,73</b>	<b>590,53</b>	<b>0,37</b>	<b>20,93</b>	<b>127,75</b>	<b>0,60</b>	<b>542,89</b>	<b>475,68</b>	<b>101,35</b>	<b>6,30</b>

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед												
50	Икра овощная с зеленым горошком	60	1,28	4,30	4,47	61,70	0,02	4,56	0,00	0,00	22,08	25,20	9,72	0,42
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
302	Каша рассыпчатая гречневая	160	9,17	6,50	41,22	260,05	0,22	0,00	0,00	0,00	15,81	217,52	144,88	4,86
376	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	9,27	37,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	8,00	6,00	0,78
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>30,20</b>	<b>26,49</b>	<b>117,81</b>	<b>830,44</b>	<b>0,55</b>	<b>13,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,72</b>	<b>114,24</b>	<b>511,98</b>	<b>234,41</b>	<b>10,29</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1460</b>	<b>49,63</b>	<b>45,81</b>	<b>202,54</b>	<b>1420,97</b>	<b>0,91</b>	<b>34,73</b>	<b>127,79</b>	<b>1,32</b>	<b>657,13</b>	<b>987,66</b>	<b>335,76</b>	<b>16,59</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,45	0,30	27,58	122,82	0,05	0,04	0,00	0,39	9,70	27,90	11,30	0,86
182	Каша молочная пшеничная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	229,52	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07
13.39	Чай с яблоками	200	0,31	0,01	16,95	69,09	0,00	0,10	0,00	0,00	17,55	11,85	7,50	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
ПР	Йогурт 2,5% жирности	200	10,00	5,00	7,00	113,00	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>21,81</b>	<b>15,11</b>	<b>95,06</b>	<b>603,40</b>	<b>0,33</b>	<b>2,83</b>	<b>92,80</b>	<b>0,39</b>	<b>430,54</b>	<b>465,51</b>	<b>107,86</b>	<b>4,40</b>

<b>Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
52	Салат из свеклы отварной	70	0,99	4,21	5,78	64,96	0,01	4,66	0,00	0,00	24,82	28,44	14,49	0,92
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
294	Биточки рубленые из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,24	28,01	1,78
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>28,39</b>	<b>27,04</b>	<b>118,11</b>	<b>829,30</b>	<b>0,47</b>	<b>47,50</b>	<b>21,38</b>	<b>0,59</b>	<b>183,52</b>	<b>467,02</b>	<b>130,73</b>	<b>6,98</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1515</b>	<b>50,21</b>	<b>42,14</b>	<b>213,17</b>	<b>1432,70</b>	<b>0,80</b>	<b>50,33</b>	<b>114,18</b>	<b>0,98</b>	<b>614,06</b>	<b>932,53</b>	<b>238,59</b>	<b>11,38</b>

<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
272	Запеканка рисовая с творогом	200	10,98	8,67	56,97	349,83	0,06	0,08	38,00	0,00	73,04	170,56	37,02	1,14
ПР	Молоко сгущенное	20	1,50	0,04	11,36	51,80	0,01	0,20	0,00	0,00	63,40	45,80	6,80	0,04
376	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	9,27	37,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	8,00	6,00	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>16,05</b>	<b>9,01</b>	<b>117,58</b>	<b>615,61</b>	<b>0,16</b>	<b>8,28</b>	<b>38,00</b>	<b>1,99</b>	<b>195,19</b>	<b>286,46</b>	<b>79,72</b>	<b>2,96</b>

<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,08	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,74	0,18	4,65	0,00	0,00	30,64	69,74	28,24	1,62
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
309	Макаронные изделия отварные	160	5,89	4,82	28,21	179,72	0,06	0,00	0,00	0,00	5,18	39,65	22,53	1,18
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>29,26</b>	<b>26,13</b>	<b>118,39</b>	<b>825,75</b>	<b>0,45</b>	<b>14,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,52</b>	<b>115,77</b>	<b>377,74</b>	<b>125,47</b>	<b>7,96</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1450</b>	<b>45,31</b>	<b>35,14</b>	<b>235,97</b>	<b>1441,36</b>	<b>0,61</b>	<b>22,61</b>	<b>38,01</b>	<b>2,51</b>	<b>310,96</b>	<b>664,20</b>	<b>205,19</b>	<b>10,92</b>

<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	150	7,02	9,76	32,66	246,55	0,15	1,70	50,30	0,00	160,49	207,72	62,76	1,64
377	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,01	9,48	39,04	0,00	2,80	0,00	0,00	14,65	9,54	6,84	0,82
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	150	4,05	3,75	16,20	114,75	0,05	1,35	30,00	0,00	181,50	141,00	22,50	0,15
	<b>Итого</b>	<b>617</b>	<b>20,71</b>	<b>18,74</b>	<b>87,96</b>	<b>603,32</b>	<b>0,33</b>	<b>5,85</b>	<b>180,30</b>	<b>0,52</b>	<b>394,84</b>	<b>501,66</b>	<b>119,70</b>	<b>5,19</b>

<b>Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
50	Икра из кабачков	70	1,33	6,23	5,39	82,95	0,01	4,90	0,00	0,00	28,70	25,90	10,50	0,49
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
54-22м-2020	Рагу из птицы	250	26,38	8,75	21,88	271,75	0,17	14,10	32,50	0,00	40,00	241,00	117,00	2,70
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,19	0,01	100,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,73	129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>37,91</b>	<b>23,31</b>	<b>116,24</b>	<b>826,34</b>	<b>0,40</b>	<b>129,75</b>	<b>45,50</b>	<b>0,72</b>	<b>165,76</b>	<b>436,22</b>	<b>192,44</b>	<b>7,48</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1492</b>	<b>58,62</b>	<b>42,04</b>	<b>204,20</b>	<b>1429,66</b>	<b>0,73</b>	<b>135,60</b>	<b>225,80</b>	<b>1,24</b>	<b>560,60</b>	<b>937,88</b>	<b>312,14</b>	<b>12,67</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Завтрак</b>												
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша молочная пшеничная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	229,52	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	210	0,84	0,84	20,58	93,24	0,06	21,00	0,00	0,00	33,60	23,10	18,90	4,62
	<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>17,28</b>	<b>15,35</b>	<b>95,57</b>	<b>589,55</b>	<b>0,38</b>	<b>24,57</b>	<b>84,80</b>	<b>0,46</b>	<b>395,00</b>	<b>430,07</b>	<b>111,43</b>	<b>7,69</b>

<b>Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>		<b>Обед</b>												
ПР	Капуста квашеная	60	1,02	4,25	1,69	49,10	0,01	16,92	0,00	0,00	27,07	17,57	9,02	0,34
86	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,47	0,11	8,25	0,00	0,00	24,00	66,70	26,65	0,97
263	Рыба, запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,22	0,09	0,38	70,00	0,00	46,25	214,63	28,63	1,09
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>30,57</b>	<b>19,63</b>	<b>132,62</b>	<b>829,46</b>	<b>0,42</b>	<b>33,55</b>	<b>70,00</b>	<b>2,25</b>	<b>161,15</b>	<b>507,07</b>	<b>136,69</b>	<b>5,68</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1505</b>	<b>47,85</b>	<b>34,98</b>	<b>228,19</b>	<b>1419,01</b>	<b>0,80</b>	<b>58,12</b>	<b>154,80</b>	<b>2,71</b>	<b>556,15</b>	<b>937,14</b>	<b>248,12</b>	<b>13,37</b>

**Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,45	0,30	27,58	122,82	0,05	0,04	0,00	0,39	9,70	27,90	11,30	0,86
182	Каша молочная пшеничная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
338	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,77</b>	<b>18,25</b>	<b>111,79</b>	<b>690,46</b>	<b>0,41</b>	<b>16,23</b>	<b>104,40</b>	<b>0,39</b>	<b>450,29</b>	<b>489,98</b>	<b>119,95</b>	<b>6,30</b>

**Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше Обед**

50	Икра овощная с зеленым горошком	100	2,14	7,16	7,46	102,84	0,04	7,60	0,00	0,00	36,80	42,00	16,20	0,70
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
317	Птица отварная с соусом	100/30	21,45	14,86	2,41	229,17	0,05	0,71	27,20	0,00	43,76	149,67	23,46	1,94
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,64	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,47
376	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	9,27	37,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	8,00	6,00	0,78
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,52	0,50	22,23	103,46	0,08	0,00	0,00	0,00	15,75	71,10	21,15	1,76
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого</b>	<b>1005</b>	<b>40,94</b>	<b>34,12</b>	<b>119,13</b>	<b>947,34</b>	<b>0,41</b>	<b>26,78</b>	<b>27,20</b>	<b>0,91</b>	<b>174,07</b>	<b>428,86</b>	<b>140,32</b>	<b>8,85</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1605</b>	<b>60,71</b>	<b>52,37</b>	<b>230,92</b>	<b>1637,80</b>	<b>0,81</b>	<b>43,01</b>	<b>131,60</b>	<b>1,30</b>	<b>624,36</b>	<b>918,84</b>	<b>260,27</b>	<b>15,15</b>

**Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Кукуруза консервированная	100	2,00	0,00	11,00	52,00	0,03	1,93	1,25	0,00	37,00	35,75	11,25	0,33
210	Омлет натуральный	200	19,69	25,62	3,58	323,66	0,74	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>31,70</b>	<b>30,83</b>	<b>68,23</b>	<b>677,19</b>	<b>0,95</b>	<b>4,38</b>	<b>441,41</b>	<b>0,57</b>	<b>397,70</b>	<b>593,69</b>	<b>88,13</b>	<b>6,55</b>

**Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

52;70	Свекла отварная и огурец соленый (порционно)	100	1,30	0,10	5,75	29,10	0,02	6,95	0,00	0,00	34,00	37,50	20,00	1,15
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	87,83	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78
295	Котлеты рубленные из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>31,98</b>	<b>25,13</b>	<b>151,85</b>	<b>961,51</b>	<b>0,38</b>	<b>18,24</b>	<b>23,75</b>	<b>0,52</b>	<b>171,36</b>	<b>490,87</b>	<b>143,13</b>	<b>7,67</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1500</b>	<b>63,68</b>	<b>55,96</b>	<b>220,08</b>	<b>1638,70</b>	<b>1,33</b>	<b>22,62</b>	<b>465,16</b>	<b>1,09</b>	<b>569,06</b>	<b>1084,56</b>	<b>231,26</b>	<b>14,22</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак</b>		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
182	Каша молочная гречневая вязкая	200	10,35	12,62	33,87	290,48	0,20	1,98	70,40	0,00	195,16	278,69	114,48	3,30
13.39	Чай с яблоками	200	0,31	0,01	16,95	69,09	0,00	0,10	0,00	0,00	17,55	11,85	7,50	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>17,17</b>	<b>21,50</b>	<b>109,67</b>	<b>700,84</b>	<b>0,39</b>	<b>22,08</b>	<b>110,40</b>	<b>0,75</b>	<b>269,11</b>	<b>406,44</b>	<b>170,58</b>	<b>10,99</b>

<b>Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Капуста квашеная	100	1,69	7,09	2,82	81,83	0,02	28,20	0,00	0,00	45,12	29,28	15,04	0,56
87	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,68	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	177,75	0,09	6,71	10,48	0,00	70,33	291,94	87,35	1,53
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого</b>	<b>1040</b>	<b>37,59</b>	<b>28,81</b>	<b>132,42</b>	<b>939,29</b>	<b>0,75</b>	<b>72,93</b>	<b>10,48</b>	<b>2,51</b>	<b>273,15</b>	<b>683,96</b>	<b>236,59</b>	<b>8,83</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1730</b>	<b>54,76</b>	<b>50,31</b>	<b>242,09</b>	<b>1640,13</b>	<b>1,14</b>	<b>95,01</b>	<b>120,88</b>	<b>3,26</b>	<b>542,26</b>	<b>1090,40</b>	<b>407,17</b>	<b>19,82</b>

**Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	250	13,17	12,00	47,67	351,33	0,08	0,07	63,83	0,00	210,00	166,67	18,33	1,33
13.39	Витаминный чай	200	0,37	0,07	16,42	67,77	0,00	50,00	0,00	0,00	15,00	8,85	6,85	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Йогурт 2,5% жирности	200	10,00	5,00	7,00	113,00	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>28,38</b>	<b>17,80</b>	<b>105,34</b>	<b>695,07</b>	<b>0,27</b>	<b>51,27</b>	<b>103,83</b>	<b>0,52</b>	<b>488,70</b>	<b>449,72</b>	<b>82,48</b>	<b>4,45</b>

**Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	2,62	9,27	13,87	149,40	0,12	19,56	0,00	0,00	23,87	70,98	28,08	1,12
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,55	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
321	Птица с тушенной капустой	250	14,68	13,27	18,85	253,60	0,07	34,32	10,00	0,00	130,40	151,78	51,30	2,52
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
ПР	Кондитерские изделия	30	2,51	3,39	20,91	124,20	0,03	0,69	19,50	0,00	12,30	26,10	4,50	0,30
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>29,07</b>	<b>31,99</b>	<b>138,26</b>	<b>957,25</b>	<b>0,44</b>	<b>64,45</b>	<b>29,50</b>	<b>0,91</b>	<b>237,27</b>	<b>414,24</b>	<b>139,99</b>	<b>7,54</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1710</b>	<b>57,44</b>	<b>49,79</b>	<b>243,60</b>	<b>1652,32</b>	<b>0,72</b>	<b>115,72</b>	<b>133,33</b>	<b>1,43</b>	<b>725,97</b>	<b>863,96</b>	<b>222,47</b>	<b>11,99</b>

**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша молочная рисовая вязкая	250	9,37	14,46	47,54	357,78	0,11	2,54	88,95	0,00	242,05	256,81	53,15	0,75
377	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,01	9,48	39,04	0,00	2,80	0,00	0,00	14,65	9,54	6,84	0,82
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ПР	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	153,00	0,06	1,80	40,00	0,00	242,00	188,00	30,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>727</b>	<b>19,08</b>	<b>20,10</b>	<b>108,02</b>	<b>689,29</b>	<b>0,27</b>	<b>7,14</b>	<b>128,95</b>	<b>0,39</b>	<b>516,10</b>	<b>527,85</b>	<b>113,99</b>	<b>3,54</b>

**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед**

209	Закуска из яиц с огурцом	100	5,58	4,66	1,32	69,54	0,04	3,00	100,00	0,00	35,80	91,40	13,40	1,36
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
313	Птица по-строгановски	120	14,50	18,70	4,31	243,48	0,04	2,05	53,94	0,00	29,60	131,78	15,71	1,00
309	Макаронные изделия отварные	190	6,99	5,72	33,50	213,41	0,07	0,00	0,00	0,00	6,16	47,08	26,75	1,40
13.37	Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>37,13</b>	<b>35,28</b>	<b>124,24</b>	<b>962,95</b>	<b>0,40</b>	<b>95,34</b>	<b>153,94</b>	<b>0,91</b>	<b>159,14</b>	<b>461,85</b>	<b>129,57</b>	<b>8,48</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1697</b>	<b>56,22</b>	<b>55,37</b>	<b>232,26</b>	<b>1652,24</b>	<b>0,67</b>	<b>102,48</b>	<b>282,89</b>	<b>1,30</b>	<b>675,24</b>	<b>989,70</b>	<b>243,56</b>	<b>12,02</b>

**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
175	Каша молочная "Дружба"	200	7,54	12,07	25,87	242,27	0,16	2,15	73,00	0,00	206,65	216,77	45,87	0,84
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	75,48	0,05	17,00	0,00	0,00	27,20	18,70	15,30	3,74
	<b>Итого</b>	<b>665</b>	<b>22,66</b>	<b>22,55</b>	<b>100,99</b>	<b>697,59</b>	<b>0,43</b>	<b>21,47</b>	<b>146,00</b>	<b>0,73</b>	<b>600,35</b>	<b>554,37</b>	<b>120,82</b>	<b>7,10</b>

**Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

50	Икра овощная с зеленым горошком	100	2,14	7,16	7,46	102,84	0,04	7,60	0,00	0,00	36,80	42,00	16,20	0,70
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08
260	Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,06	0,28	0,00	0,00	0,00	19,76	271,90	181,10	6,08
376	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	9,27	37,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	8,00	6,00	0,78
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>34,31</b>	<b>31,13</b>	<b>138,48</b>	<b>971,33</b>	<b>0,66</b>	<b>16,84</b>	<b>0,04</b>	<b>0,78</b>	<b>137,56</b>	<b>603,31</b>	<b>283,46</b>	<b>12,28</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1625</b>	<b>56,97</b>	<b>53,68</b>	<b>239,48</b>	<b>1668,92</b>	<b>1,09</b>	<b>38,31</b>	<b>146,04</b>	<b>1,51</b>	<b>737,91</b>	<b>1157,68</b>	<b>404,28</b>	<b>19,38</b>

**Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с повидлом	20/30	2,45	0,30	27,58	122,82	0,05	0,04	0,00	0,39	9,70	27,90	11,30	0,86
182	Каша молочная пшеничная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43
13.39	Чай с яблоками	200	0,31	0,01	16,95	69,09	0,00	0,10	0,00	0,00	17,55	11,85	7,50	1,10
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
ПР	Йогурт 2,5% жирности	200	10,00	5,00	7,00	113,00	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>24,83</b>	<b>18,37</b>	<b>109,57</b>	<b>702,89</b>	<b>0,40</b>	<b>3,32</b>	<b>110,40</b>	<b>0,39</b>	<b>483,64</b>	<b>543,43</b>	<b>127,55</b>	<b>5,15</b>

**Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
294	Биточки рубленые из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98
312	Картофельное пюре	210	4,29	6,72	28,62	192,12	0,20	25,42	0,00	0,00	51,77	121,23	38,85	1,41
608	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>32,81</b>	<b>30,60</b>	<b>135,79</b>	<b>949,79</b>	<b>0,54</b>	<b>50,72</b>	<b>23,75</b>	<b>0,91</b>	<b>206,88</b>	<b>526,87</b>	<b>150,16</b>	<b>8,14</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1650</b>	<b>57,64</b>	<b>48,97</b>	<b>245,36</b>	<b>1652,68</b>	<b>0,94</b>	<b>54,04</b>	<b>134,15</b>	<b>1,30</b>	<b>690,52</b>	<b>1070,30</b>	<b>277,71</b>	<b>13,29</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак</b>		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
272	Запеканка рисовая с творогом	250	13,73	10,84	71,21	437,28	0,08	0,10	47,50	0,00	91,30	213,20	46,28	1,43
ПР	Молоко сгущенное	20	1,50	0,04	11,36	51,80	0,01	0,20	0,00	0,00	63,40	45,80	6,80	0,04
376	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	9,27	37,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,85	8,00	6,00	0,78
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>19,59</b>	<b>11,28</b>	<b>136,68</b>	<b>726,56</b>	<b>0,19</b>	<b>8,30</b>	<b>47,50</b>	<b>2,12</b>	<b>215,75</b>	<b>337,80</b>	<b>92,28</b>	<b>3,45</b>

<b>Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед</b>		Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,13	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
87	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,68	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03
106	Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,64	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,47
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,51	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>33,18</b>	<b>32,50</b>	<b>136,48</b>	<b>971,16</b>	<b>0,54</b>	<b>19,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,65</b>	<b>139,53</b>	<b>431,10</b>	<b>149,27</b>	<b>9,19</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1650</b>	<b>52,76</b>	<b>43,78</b>	<b>273,16</b>	<b>1697,72</b>	<b>0,73</b>	<b>27,64</b>	<b>47,51</b>	<b>2,77</b>	<b>355,28</b>	<b>768,90</b>	<b>241,55</b>	<b>12,64</b>

**Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
209	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
190	Каша молочная овсяная с сухофруктами	200	9,36	13,01	43,55	328,73	0,20	2,26	67,06	0,00	213,98	276,96	83,68	2,19
377	Чай с лимоном	200/10/7	0,26	0,01	9,48	39,04	0,00	2,80	0,00	0,00	14,65	9,54	6,84	0,82
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
ПР	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	150	4,05	3,75	16,20	114,75	0,05	1,35	30,00	0,00	181,50	141,00	22,50	0,15
	<b>Итого</b>	<b>672</b>	<b>23,33</b>	<b>22,04</b>	<b>101,32</b>	<b>697,00</b>	<b>0,39</b>	<b>6,41</b>	<b>197,06</b>	<b>0,52</b>	<b>450,08</b>	<b>578,80</b>	<b>142,97</b>	<b>5,94</b>

**Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

50	Икра из кабачков	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
63	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
54-22м-2020	Рагу из птицы	250	26,38	8,75	21,88	271,75	0,17	14,10	32,50	0,00	40,00	241,00	117,00	2,70
417	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,19	0,01	100,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
ПР	Кондитерские изделия	25	2,09	2,83	17,43	103,50	0,03	0,58	16,25	0,00	10,25	21,75	3,75	0,25
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>40,63</b>	<b>26,80</b>	<b>134,27</b>	<b>940,83</b>	<b>0,46</b>	<b>131,97</b>	<b>48,75</b>	<b>0,91</b>	<b>187,06</b>	<b>480,52</b>	<b>207,34</b>	<b>8,43</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1607</b>	<b>63,97</b>	<b>48,85</b>	<b>235,59</b>	<b>1637,83</b>	<b>0,85</b>	<b>138,38</b>	<b>245,81</b>	<b>1,43</b>	<b>637,14</b>	<b>1059,32</b>	<b>350,31</b>	<b>14,37</b>

**Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша молочная пшенная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
12.3	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
338	Фрукты свежие	210	0,84	0,84	20,58	93,24	0,06	21,00	0,00	0,00	33,60	23,10	18,90	4,62
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>20,29</b>	<b>18,62</b>	<b>110,08</b>	<b>689,04</b>	<b>0,44</b>	<b>25,06</b>	<b>102,40</b>	<b>0,46</b>	<b>448,10</b>	<b>507,99</b>	<b>131,12</b>	<b>8,44</b>

**Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

ПР	Капуста квашеная	100	1,69	7,09	2,82	81,83	0,02	28,20	0,00	0,00	45,12	29,28	15,04	0,56
86	Суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,47	0,11	8,25	0,00	0,00	24,00	66,70	26,65	0,97
263	Рыба, запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,22	0,09	0,38	70,00	0,00	46,25	214,63	28,63	1,09
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>33,39</b>	<b>22,78</b>	<b>148,41</b>	<b>932,18</b>	<b>0,48</b>	<b>44,83</b>	<b>70,00</b>	<b>2,51</b>	<b>187,30</b>	<b>551,98</b>	<b>154,01</b>	<b>6,69</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1635</b>	<b>53,68</b>	<b>41,39</b>	<b>258,49</b>	<b>1621,22</b>	<b>0,92</b>	<b>69,89</b>	<b>172,40</b>	<b>2,97</b>	<b>635,40</b>	<b>1059,97</b>	<b>285,13</b>	<b>15,13</b>